

| | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|
|  | PROCEDIMIENTO | PR-ENF-T084 |
| | DESCANSO Y SUEÑO DEL PACIENTE | Versión 001 Pág. 1 de 5 |

| | | | | | |
|---|--------|---|--------|---|--------|
| REALIZADO por | | REVISADO por | | APROBADO por | |
| Nombre: Ana Díaz | | Nombre: Silvia de León | | Nombre: Miriam Gorrasi | |
| Cargo: Lic.Enf.Esp. Jefe de Servicio | Firma: | Cargo: Lic.Enf.Esp. Jefe de Servicio | Firma: | Cargo: Lic.Enf.Esp. Directora Dpto. Educación | Firma: |
| Nombre: Nancy Fernández Chaves | | Nombre: Cristina D'Esteban | | Nombre: Ana Eguía | |
| Cargo: Lic.Enf.Esp. Jefe de Servicio | Firma: | Cargo: Lic.Enf.Esp. Directora de Dpto. | Firma: | Cargo: Lic.Enf.Esp. Directora(s) de División Enfermería | Firma: |
| Nombre: Bagnasco Beatriz | | Nombre: | | Nombre: | |
| Cargo: Lic.Enf.Esp. Jefe de Servicio | Firma: | Cargo: | Firma: | Cargo: | Firma: |
| Fecha:02/12/2011 | | Fecha:08/12//2011 | | 23/02//2012 | |

| | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|
|  | PROCEDIMIENTO | PR-ENF-T084 |
| | DESCANSO Y SUEÑO DEL PACIENTE | Versión 001 Pág. 2 de 5 |

1. OBJETIVO

Favorecer el descanso y sueño, realizar cuidados de enfermería para favorecer el descanso y sueño del paciente.

2. ALCANCE

A todos los pacientes internados.

3. RESPONSABILIDAD

Es responsabilidad del Licenciado en Enfermería gestionar el procedimiento, del Auxiliar de Enfermería la realización de los procedimientos técnicos. La supervisión del Licenciado en Enfermería.

4. DEFINICIONES, SIGLAS Y ABREVIATURAS

No aplica a este procedimiento.

5. REFERENCIAS

- PR-ENF-T001 higiene de manos con agua y jabón
- PR-ENF-T002 higiene de manos con alcohol en gel.
- PROT-ENF004 identificación de paciente.
- PR-ENF042 movilización de paciente.
- PR-ENF-T007 baño en cama.
- PR-ENF-T009 tendido de cama.
- PR-ENF-T010 cambio de ropa de cama.
- PR-ENF-T021 colocación y retiro de violín.
- PR-ENF-T020 colocación y retiro de chata.
- PR-ENF-T042 movilización de paciente.
- PR-ENF-T083 prevención de caídas.

6. RECURSOS

| | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|
|  | PROCEDIMIENTO | PR-ENF-T084 |
| | DESCANSO Y SUEÑO DEL PACIENTE | Versión 001 Pág. 3 de 5 |

6.1.- Recursos Humanos

- 1 Licenciado en Enfermería
- 1 o 2 Auxiliares de Enfermería (según situación del paciente)

6.2.- Recursos Materiales

- De acuerdo a los procedimientos que se apliquen:
 - Material para movilización de paciente PR-ENF-T042
 - Material para baño en cama según PR-ENF-T007
 - Material para colocación de violín según PR-ENF-T021
 - Material para colocación de chata según PR-ENF-T020
 - Material para prevención de caídas según PR-ENF-T083
 - Material para tendido de cama según PR-ENF-T009
 - Material para cambio de ropa de cama según PR-ENF-T010
- Medicación indicada
- Objetos personales
- Alimentos, infusiones

7. DESCRIPCIÓN

7.1.- Realizar higiene de manos según PR-ENF-T001 o T002.

7.2.- Identificar al paciente según PROT-ENF004.

7.3.- Presentarse con nombre, apellido y cargo.

7.4.- Preservar la intimidad del paciente.

7.5.- Determinar los procedimientos a realizar (Licenciado en Enfermería).

7.6.- Aplicar los procedimientos determinados según PR-ENF042 movilización de paciente, PR-ENF-T007 baño en cama, PR-ENF-T009 tendido de cama, PR-ENF-T010 cambio de ropa de cama, PR-ENF-T021 colocación y retiro de violín, PR-ENF-T020 colocación y retiro de chata, PR-ENF-T083 prevención de caídas

| | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|
|  | PROCEDIMIENTO | PR-ENF-T084 |
| | DESCANSO Y SUEÑO DEL PACIENTE | Versión 001 Pág. 4 de 5 |

- 7.7.-** Informar al paciente del procedimiento.
- 7.8.-** Solicitar la colaboración del paciente y familia.
- 7.9.-** Incluir el ciclo regular sueño/vigilia del paciente en la planificación del cuidado.
- 7.10.-** Observar y entrevistar al paciente para conocer el esquema del número de horas de sueño.
- 7.11.-** Crear un ambiente adecuado para el descanso, evitando estímulos ambientales como luz, ruido, temperatura del ambiente donde el paciente no sienta ni calor ni frío, cama articulada con colchón comfortable.
- 7.12.-** Facilitar el mantenimiento de rutinas habituales del paciente a la hora de irse a la cama.
- 7.13.-** Ofrecer medidas de comodidad antes de ir a dormir (higiene personal, cambiar ropa de la cama, ayudar en la eliminación urinaria) si es necesario.
- 7.14.-** Evitar la ingesta de alimentos o bebidas que entorpezcan el sueño.
- 7.15.-** Ajustar los horarios de administración de la medicación para apoyar el ciclo de sueño/vigilia del paciente. Adaptar el horario de los fármacos, especialmente los diuréticos para evitar el despertar nocturno.
- 7.16.-** Administrar la analgesia prescrita 30 minutos antes de la hora de dormir en pacientes con dolor.
- 7.17.-** Ofrecer infusiones, alimentos o bebidas calientes si es necesario.
- 7.18.-** Ofrecer sus objetos personales que le facilitan el sueño, si los requiere.
- 7.19.-** Facilitar la comunicación para disminuir miedos, ansiedad.
- 7.20.-** Informar al paciente y familia las medidas de comodidad, técnicas para favorecer el sueño (relajación muscular progresiva, respiración, masajes, etc.) y cambios en el estilo de vida que contribuyen a un descanso óptimo.
- 7.21.-** Proporcionar seguridad al paciente, aplicando el procedimiento de prevención de caídas PR-ENF-T083.

| | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------|
|  | PROCEDIMIENTO | PR-ENF-T084 |
| | DESCANSO Y SUEÑO DEL PACIENTE | Versión 001 Pág. 5 de 5 |

7.22.- Comunicar al médico si el paciente tiene insomnio.

7.23.- Estimular la vigilia durante el día para favorecer el descanso nocturno. Estimular las actividades diarias y evitar permanecer en cama. En los pacientes con reposo absoluto en cama proponer actividades que pueda realizar y lo mantengan activo.

8. REGISTROS

Registrar en Historia Clínica, las rutinas del paciente de descanso y sueño, medidas adoptadas, motivación y respuesta del paciente, nombre, firma y nº de reloj del operador.

9. ANEXOS

No aplica a este procedimiento.

10. BIBLIOGRAFÍA

10.1.- Manual de Procedimientos de Enfermería; Hospital Comarcal de la Axarquía , Tomo I; 2003.

10.2.- Netzel, C. Y Cols. Protocolos de Enfermería. Ediciones Doyma. S.A. Barcelona 2008.

10.3.- Guía de Actuación de Enfermería, Manual de Procedimientos Generales, Generalitat Valenciana, Conselleria de Sanitat; 2007.

11. MODIFICACIONES

| Versión | Fecha | Modificación |
|---------|------------|-----------------|
| 001 | 23/02/2012 | Versión inicial |
| | | |